



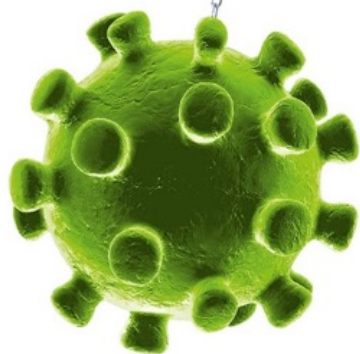
PIEMME  MOLECOLE

FEDERICA
GASBARRO
COVID-19 e
CAMBIAMENTO
CLIMATICO

**LA LOTTA CONTRO
IL RISCALDAMENTO GLOBALE
AL TEMPO DELL'EPIDEMIA**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



PIEMME  MOLECOLE

FEDERICA
GASBARRO

COVID-19 e CAMBIAMENTO CLIMATICO

LA LOTTA CONTRO
IL RISCALDAMENTO GLOBALE
AL TEMPO DELL'EPIDEMIA

Il libro

LE RIFLESSIONI DI UNA GIOVANE ATTIVISTA PER IL CLIMA DURANTE la crisi per il Coronavirus. Come si stanno riorganizzando Greta e i ragazzi di Fridays For Future? C'è una relazione fra pandemia e riscaldamento globale? Non possiamo certo esultare per il calo dell'inquinamento atmosferico e delle emissioni di CO₂, ma l'emergenza del Covid-19 potrà insegnarci molto su come affrontare le minacce ambientali.

L'autrice

Federica Gasbarro (1995) studia Scienze biologiche all'Università "Tor Vergata" di Roma. Green Influencer e attivista contro i cambiamenti climatici, milita nel movimento Fridays For Future, dove ha condiviso diverse iniziative con Greta Thunberg. Nel 2020 ha pubblicato con Piemme *Diario di una striker*.

Federica Gasbarro

COVID-19 E CAMBIAMENTO CLIMATICO

La lotta contro il riscaldamento globale al tempo dell'epidemia

PIEMME

Covid-19 e cambiamento climatico

Introduzione

Uno sguardo allo stagno

*Sopra lo stagno, uguale a un cigno purpureo,
Naviga silenzioso il tramonto.
Salve, mia pozzanghera d'oro,
E voi betulle capovolte nell'acqua!*

Sergej A. Esenin

Era un giorno d'estate di qualche anno fa. Camminando lungo un sentiero di montagna che taglia la Riserva naturale delle Gole del Sagittario, in Abruzzo, scatto una fotografia a uno stagno.

Ero lì a osservarlo da un po', mentre riposavo appoggiata a un masso immersa in una natura che mi faceva sentire quasi di troppo.

Nello stagno si rifletteva tutto quanto avevo intorno, in un gioco di immagini speculari che si inseguivano, come se convivessero due mondi paralleli. Uguali e opposti.

Il terreno era morbido sotto i miei piedi. Potevo percepire l'umidità dell'aria dovuta all'acqua stagnante e poco profonda. Il fondale doveva sicuramente essere ricco di sostanze organiche.

La luce penetrava attraverso l'acqua dopo aver saltellato sulle foglie degli alberi e dei cespugli che crescevano tutto attorno, creando giochi di colore. Una miriade di insetti, animali e forme di vita suonavano una melodia lieve, un'orchestra quasi impercettibile. Si davano da fare, collaborando e affidandosi gli uni all'accompagnamento degli altri.

Normalmente, quando sono a casa e non in giro per qualche conferenza o appuntamento legati al mio impegno con Fridays For Future e come attivista per l'ambiente, esco spesso sul mio piccolo

ma accogliente balcone. A volte, cerco di ritrovare nel contesto cittadino qualcosa di simile a quel minuscolo e insieme gigantesco universo, incontrato in un pomeriggio estivo sulle montagne abruzzesi. Ma l'aria di Roma è diversa, la terra sembra una non-terra e i fiori, i pochi che nascono fuori dai vasi dove sono ben addomesticati da mani umane, sembrano disturbati dal cemento e dal rumore delle auto in corsa. Penso che rappresentino una perfetta metafora delle nostre vite urbane.

In questi giorni, in piena emergenza Coronavirus, guardando fuori dal mio balconcino mi sono accorta che qualcosa è cambiato. C'è silenzio. Niente motori che rombano, sportelli che sbattono e clacson che suonano. In compenso, la mattina ci si sveglia con il cinguettio degli uccelli e durante il giorno si sentono persino le voci e le musiche provenienti dalle case vicine.

Ho iniziato a pensare a quanto è cambiata la nostra quotidianità da quando le misure di contenimento dell'epidemia, da un giorno all'altro, sono state estese a tutto il territorio nazionale. Niente più scuola o università, niente più serate con gli amici o passeggiate al parco. Basta con gli acquisti non strettamente necessari, con la palestra, il parrucchiere o i centri commerciali. Per molti, niente più lavoro. Per me, niente più viaggi, presentazioni, seminari. Niente più Global Strike né assemblee nazionali di Fridays For Future.

Stiamo vivendo una crisi sanitaria globale.

Da attivista contro il cambiamento climatico, non ho potuto fare a meno di chiedermi anche come stesse il nostro pianeta. Di analizzare cosa fosse accaduto ai livelli di inquinamento, ora che la maggioranza di noi è rintanata in casa, la gran parte dei servizi commerciali è chiusa e le attività aggregative sono sospese.

A quanto pare, sta improvvisamente avvenendo quello che per mesi, ogni venerdì e dalle piazze di tutto il mondo, noi striker abbiamo chiesto pacificamente ma con determinazione ai grandi leader della Terra. I livelli delle emissioni inquinanti, dalla Cina all'Europa, si sono più che dimezzati.

Ma non possiamo certo pensare che uno stop forzato di tutte le attività di cui è costituita la nostra vita sia la soluzione al

cambiamento climatico. Possiamo però riflettere, ora che ne abbiamo l'occasione.

Quali sono, se ci sono, le motivazioni che stanno determinando le diminuzioni delle emissioni inquinanti e di particolato nell'aria delle nostre città? È giusto parlare di una correlazione tra pandemia e cambiamento climatico? E soprattutto, cosa succederà quando tutto tornerà alla normalità?

Secondo medici e scienziati, la strada da percorrere potrebbe essere ancora lunga. Non possiamo sapere cosa ci riserveranno i prossimi mesi. Stiamo assistendo a un'epidemia che, dalla provincia cinese di Hubei dove è stata inizialmente identificata, è arrivata in Italia e si è velocemente diffusa a macchia di leopardo in tutto il mondo diventando una pandemia.

Una minuscola, leggerissima particella è riuscita a mettere in discussione la nostra intera struttura economica, produttiva e sociale. Qualcosa che gli oltre 410 chili di anidride carbonica presenti in ogni milione di chili d'aria che respiriamo non erano ancora riusciti a fare. Penso allora che dovremmo interrogarci anche su come vorremo agire per la crisi climatica, una volta conclusa la crisi sanitaria.

Da tutti questi spunti è nata l'idea di scrivere un e-book, a pochi mesi dall'uscita del mio primo libro, Diario di una striker. L'ho scritto per farci compagnia nelle giornate di quarantena e per raccontare come io stessa e noi ragazzi di Fridays For Future abbiamo deciso di affrontare il periodo di isolamento. Inoltre, al suo interno troverete alcune tips per passare il tempo e, contemporaneamente, imparare qualcosa di nuovo o coltivare quello che già sapete fare.

Ma, soprattutto, attraverso questo libro vorrei condividere con voi alcune riflessioni che, spero, porteremo con noi domani, quando arriverà.

Un forte abbraccio a voi tutti e buona lettura!

Vostra,

Federica

Capitolo 1

Come siamo arrivati fin qui

È il 20.02.20, una serie numerica che, più che una data, somiglia a un linguaggio a codice binario.

Nel lodigiano, in Lombardia, un uomo di 38 anni si reca al pronto soccorso dell'ospedale di Codogno.

Qualche ora dopo, la conferma. È stato accertato il primo caso di Coronavirus in Italia.

A un mese da quella data, che tutti noi abbiamo ben impressa nella memoria, avremmo superato il numero di vittime del virus dichiarato dalla Cina, terzo paese per estensione grande circa 301 volte l'Italia.

In quei giorni mi trovavo a Roma, nel pieno delle mie attività: un'importante nuova avventura stava per cominciare.

Diversi mesi fa, infatti, è nato il mio impegno in prima linea per la lotta in difesa dell'ambiente e contro il cambiamento climatico.

Ho cominciato, come molti altri giovani, prendendo parte agli scioperi del venerdì, organizzati nelle piazze da Fridays For Future (FFF) seguendo l'esempio di Greta Thunberg.

Pian piano, il movimento ha iniziato a occupare una parte sempre più importante nella mia vita quotidiana: ho partecipato a tutte le assemblee di FFF Roma e insieme abbiamo organizzato i primi Global Strike; ho tenuto discorsi durante le manifestazioni, fatto interviste alla radio e in tv, girato l'Italia e l'Europa seguendo i principali incontri sul tema, da quelli locali ai summit internazionali come COP21 e COP25. Insieme ad altri ragazzi, sono stata ospite a Palazzo Chigi su invito del ministro dell'Ambiente per portare qualche proposta pratica per il futuro e – incredibile ma vero – sono stata scelta per partecipare come unica rappresentante italiana al vertice sul clima organizzato dalle Nazioni Unite a New York lo

scorso settembre 2019. Infine, sono stata premiata dalla Fondazione Mike Bongiorno con una borsa di studio per sviluppare il mio progetto di fotobioreattore a microalghe, una tecnologia in via di sperimentazione che prevede l'installazione di torrette cattura-CO2 nelle aree più inquinate delle nostre città.

Dall'inizio di febbraio, ero stata a Milano molte volte per il lancio del mio libro, *Diario di una striker*. Avevo frequentato alberghi, bar, ristoranti, e stretto molte mani. Come ormai d'abitudine, mi ero trovata in mezzo a molta gente, una degli aspetti che preferisco della mia attività.

Nelle stazioni di Milano e Roma, le persone che indossavano la mascherina erano ancora la minoranza, con il risultato che quei pochi sembravano quasi fuori luogo. Esagerati. Probabilmente perché per noi non era un'immagine consueta, fatta eccezione per qualche turista o qualche ciclista urbano, abituato a girare con bocca e naso coperti, giustamente preoccupato dalla qualità dell'aria. Quelle poche persone mi ricordavano le immagini della Cina che nell'ultimo periodo vedevo in televisione, e non nego che un po' di angoscia me la mettevano.

In ogni caso, rimanevo piuttosto scettica e avevo in testa ben altre preoccupazioni. Marzo, aprile e maggio si prospettavano mesi molto intensi, ricchi di convegni e presentazioni. Fridays For Future si stava preparando a diversi appuntamenti, tra cui un Global Strike e un'assemblea nazionale.

Ricordo che in quel momento si guardava ancora all'emergenza Coronavirus come a qualcosa di lontano, che apparteneva a un altro popolo, a un'altra area geografica, quasi fosse una peculiarità cinese. I cinesi venivano infatti guardati con timore e sospetto, anche se alcuni di loro, immagino, non vedevano il loro paese da anni.

Ero appena guarita da una brutta influenza stagionale, non avevo più la febbre ma qualche strascico me lo portavo dietro. Infatti, mi era rimasta un po' di tosse che, ogni tanto, si faceva sentire. In treno, ricordo che le persone si giravano un po' sospettose. Poi, appurato che non ero cinese, sembravano tranquillizzarsi.

Il 28 febbraio, i casi erano saliti a oltre 530, per poi superare i 5.000 l'8 marzo. All'improvviso non era più una faccenda che non ci riguardava. Eppure i casi si concentravano in una area molto circoscritta del Nord Italia, in particolare nelle provincie di Bergamo, Lodi e Cremona. Per la prima volta ho sentito parlare di "zona rossa" e "quarantena". La faccenda sembrava farsi ogni giorno più grave e i miei impegni venivano cancellati o rimandati uno dopo l'altro.

È stato durante quella settimana che ho iniziato a rendermi davvero conto, come credo gran parte degli italiani, di essere di fronte qualcosa di grosso.

A Roma le persone continuavano ad andare in giro, mentre nelle zone più colpite le restrizioni si ampliavano di ora in ora. Addirittura, non era consentito muoversi da un comune all'altro. Misure che, comunque, non avrebbero tardato ad arrivare anche nel resto del paese.

La sera del 9 marzo ero da poco rientrata a casa ed ero al telefono con un'amica, mentre aspettavo che iniziasse un film. Le stavo raccontando del lavoro che stavo svolgendo con uno studio di registrazione per realizzare l'audiolibro di Diario di una striker. Ero entusiasta della mia nuova quotidianità, fatta di sale di incisione e mixer che mi ricordavano la plancia di comando di un aereo.

Ricordo di aver guardato l'orologio mentre le parole correavano come un fiume in piena: le 21.33. Ho pensato: "Oggi ho fatto proprio tardi!". A un tratto, il programma in onda è stato interrotto per trasmettere un'edizione speciale del telegiornale. Facendo zapping in rapida successione, mi sono trovata davanti, su tutti i canali, lo stesso speciale del Tg. Da che avevo memoria, l'ultima volta che era successa una cosa simile era stato in occasione dell'attacco alle Torri Gemelle (avevo sei anni). Sono tornata al canale di partenza, ho chiuso la telefonata e mi sono messa all'ascolto.

Si trattava della conferenza stampa del Primo ministro, Giuseppe Conte, che comunicava importanti aggiornamenti. Aveva appena firmato un nuovo decreto, il cui slogan sarebbe diventato #IoRestoaCasa. Non più zone rosse o arancioni, ma un'unica zona

protetta estesa a tutta l'Italia. Niente più spostamenti, se non per esigenze lavorative, sanitarie o di comprovata necessità.

Il giorno seguente, le prime pagine dei quotidiani non parlavano d'altro. Ci si interrogava, soprattutto, su cosa si potesse o non si potesse fare. E pensare che proprio qualche giorno dopo sarei dovuta partire per un weekend a Matera! Ovviamente, abbiamo disdetto.

Dal 10 marzo, dunque, la vita di tutti gli italiani è cambiata.

Nonostante tutto... siamo tipi da commedia!

Senza dubbio l'Italia è un paese controverso. E come tutti i popoli, anche noi abbiamo le nostre particolarità. Come è normale che sia, con l'esplosione della Corona-crisi, i nostri tratti distintivi sono emersi più che mai, nel bene ma anche nel male.

Primo caso di Coronavirus:

«No, ma è roba dei cinesi. Il tizio sarà stato in Cina per lavoro, mica è un imprenditore?»

Prime centinaia di morti:

«Mah, sì, può essere letale, ma non più della normale influenza. Poi colpisce solo gli ottantenni con malattie pregresse!»

Già... peccato che al momento non esistano una cura o un vaccino per questa "normale influenza" che, di giorno in giorno, si sta portando via un numero altissimo di persone, specialmente anziane. Questo virus sta lentamente cancellando una generazione, quella dei nostri nonni e nonne.

I casi di Coronavirus iniziano ad aumentare, tutta l'Italia diventa zona rossa:

«Cosa faccio io studente fuorisede a Milano? Me ne torno a casa, che la crisi è meglio affrontarla in famiglia e con mamma che cucina!»

Prime misure di contenimento. Tutto chiuso, ma garantiti i beni di prima necessità. Alimentari, farmacie e tabaccherie aperte:

«Allora questo virus esiste davvero ed è pericoloso... E ora?! Be', nel dubbio, corriamo al supermercato e riempiamo la dispensa.»

«No, no! Le farfalle no, prendi gli spaghetti, che con le vongole stanno meglio. E se li spezzetti vanno bene pure in brodo. Ricordati il guanciale per l'amatriciana! Un po' de cioccolata pe' i tempi cupi... Oh, e le patate, c'hanno risolto la peste a Parigi... mamma mia quanto pesa 'sto carello! Ah, le birre, che il vino bono c'è, a casa!»

«Stanotte andiamo al distributore a fare il carico di sigarette, che con questi n'se sa mai!»

Queste sono solo alcune delle pièce teatrali a cui ho assistito, perché lo ammetto, anch'io *sono* tra quelli che, armati di guanti e mascherina, sono andati a fare provvigioni in modo totalmente irrazionale.

In questa situazione, in cui c'è ben poco da sorridere, non sono riuscita però a trattenermi dal leggere i numerosi meme social e i messaggini girati sui vari gruppi WhatsApp che riprendono la scena di un noto film con Alberto Sordi:

«Mentre fuori il mondo combatteva io resistevo chiuso, in cantina, solo. Senza luce, senza acqua. Sempre vino, solo vino.»

«Ed è uscito quando è finita la guerra...?!»

«Quando è finito il vino...»

«Ah!»

Sospesa attività scolastica e universitaria, chiusi gli uffici e tutti gli spazi di aggregazione:

«Figo, raga, vacanza! Weekend in montagna? Dai che uno sprizzettino in quota ci sta tutto per staccare da sto casino! Taac!»

Chiudono gli impianti.

«E vabbè, domani tutti a fare jogging al parco, che almeno ci si tiene in forma. O picnic e giretto in bici? Perlomeno l'attività sportiva all'aperto è concessa.»

E fu così che i parchi presero le sembianze del mercato rionale.

Chiudono i parchi:

«Embe', il cane a fare una passeggiata lo devo pur portare!»

Ragazzi, non è agosto, dobbiamo stare a casa. A casa!

Concesso passeggiare a non più di 200 metri dal proprio domicilio:

E finalmente, tutti stettero a casa. Chi poteva, ovviamente.

Scherzi a parte, questo paragrafo l'ho scritto per sorridere un po' in un momento difficile. Riprendendo la questione delle particolarità "tutte italiane", è singolare come un prodotto diventato irreperibile sul mercato, mascherine e alcol a parte, sia il lievito di birra. Insomma, in un momento di crisi e isolamento, gli italiani si danno alla panificazione. Be', meglio che passare il tempo alla finestra a controllare se il vicino rispetta o meno le regole.

Ci troviamo tutti *indistintamente* a vivere una situazione nuova, che ci ha colti di sorpresa senza darci il tempo di metabolizzarla. Siamo passati dal non capire bene cosa stesse accadendo al vivere in prima linea quella che è ormai a tutti gli effetti una pandemia, che un domani finirà sui libri di storia e verrà raccontata ai nipoti. Quindi, è comprensibile la reazione di pancia. Anche questo, l'essere "passionali", è un aspetto di noi italiani. Così dicono. In realtà, dai telegiornali abbiamo appreso come i supermercati di mezzo mondo siano stati svaligiati esattamente allo stesso modo che in Italia. E allora possiamo persino andare fieri del fatto che ad andare a ruba è stato il lievito per fare il pane e non le armi da fuoco, come purtroppo è successo altrove!

Anche io, come credo la maggior parte di voi, ci ho messo un po' a mettere bene a fuoco la situazione, e ancora adesso faccio fatica a comprenderla nella sua interezza. Ma credo sia normale: se non ci riescono i virologi, figuratevi noi.

Per questa ragione, proprio come nel caso del cambiamento climatico – e come non ci stancheremo mai di ripetere noi ragazzi di FFF – dovremmo fare affidamento sulla parola degli scienziati.

Allo stesso modo, dovremmo prestare molta attenzione alle informazioni che raccogliamo su quanto sta accadendo intorno a noi. Basiamoci sempre su fonti e voci autorevoli, per evitare di incorrere nelle centinaia di fake news o informazioni parziali che impazzano sul web e non fanno altro che generare panico!

Come con la crisi ambientale, anche nel caso del Covid-19 i leader dei paesi colpiti stanno realizzando, con chiarezza sempre maggiore, che ci troviamo ad affrontare tante crisi contemporaneamente. In

altre parole, siamo di fronte a una gigantesca crisi globale. Per affrontarla, è necessaria una reale cooperazione internazionale.

È quanto sta chiedendo l'Italia all'Unione Europea, per esempio, ed è quello che hanno dimostrato di aver compreso paesi come Cina, Cuba, Venezuela, Russia e Albania, che ci hanno inviato in soccorso medici e macchinari per arginare un pericolo che riguarda tutti quanti.

Chissà se in futuro saremo in grado di applicare lo stesso ragionamento e le stesse modalità solidali al cambiamento climatico! Anche se a molti sembra meno pressante, in realtà è un'emergenza planetaria urgente come quella del Coronavirus.

Anzi, questa pandemia sta facendo emergere alcuni aspetti molto istruttivi. Per esempio, il fatto che i nostri sistemi economici, produttivi e sociali non sono in grado di reggere una crisi di tale entità. Questo dovrebbe farci riflettere sull'importanza delle azioni preventive come forma di tutela per l'umanità dai disastri sanitari e ambientali.

Oltre a filtrare le informazioni che ci arrivano e a fidarci solo delle fonti autorevoli del settore, quello che possiamo fare per dare il nostro contributo razionale è stare a casa e rispettare le restrizioni. Dobbiamo farlo per noi e per gli altri. C'è stata molta polemica sul fatto che, nei giorni successivi all'estensione delle misure d'isolamento in tutto il paese, ancora troppe persone uscissero di casa. Questo ha portato, purtroppo, a uno stato di ansia sfociato in una vera e propria "caccia all'untore". Personalmente, credo che questo non sia di nessun aiuto. Anziché cercare un capro espiatorio in una situazione in cui nessuno di noi è colpevole, dovremmo semplicemente attivare la nostra coscienza e supportarci a vicenda, anche se da remoto. E, naturalmente, dare il buon esempio, fare la nostra piccola parte.

E anche qui, una lezione per il futuro: i cambiamenti partono da noi. Non possiamo sempre stare ad aspettare che le soluzioni arrivino dall'alto.

Riguardo alla questione ambientale è chiaro che, allo stato attuale delle cose, per fronteggiare il cambiamento climatico è necessario

uno stravolgimento del sistema produttivo globale. E per fare questo servono prese di posizione ai vertici. Ma non dimentichiamoci che anche noi possiamo dare il nostro fondamentale contributo, come ho cercato di dimostrare nel mio libro. Cambiamo le nostre abitudini, optiamo per scelte etiche e sostenibili, per esempio fare la raccolta differenziata per ridurre il più possibile lo spreco di materiale plastico, diminuire l'utilizzo dell'auto o il consumo di carne industriale per abbassare i livelli di inquinamento atmosferico eccetera

Tornando alla crisi del Covid-19, quando davvero non ce la faccio più a stare in casa, penso alle persone che hanno dovuto continuare e continuano ad anteporre il dovere alla paura. E non mi riferisco soltanto all'indispensabile personale sanitario, ma a tutti quegli uomini e donne che non hanno fatto il giuramento di Ippocrate, forse non seguono una vocazione, ma svolgono comunque lavori per noi essenziali. Tutti i cassieri o gli addetti alla sicurezza dei supermercati, per esempio, così come i corrieri, i *runner* dei vari *food delivery*, i postini, i magazzinieri, i lavoratori di alcune fabbriche, i farmacisti, gli addetti all'informazione... Non dimentichiamoci di loro: mettono a rischio ogni giorno la propria salute per garantire che non ci manchi nulla!

Da parte nostra, forse, potremmo ripensare i nostri bisogni e chiederci quanto di ciò che ogni giorno comperiamo o ci facciamo consegnare a domicilio ci sia realmente necessario.

Una riflessione che potrebbe risultare preziosa anche per quando torneremo alla vita di tutti i giorni. Quanto di ciò che acquistiamo, sostituiamo, ordiniamo online e poi eliminiamo ci serve davvero? Come possiamo ridurre i nostri consumi e, di conseguenza, i nostri sprechi e i nostri rifiuti? E ancora, esiste un modo di produrre in maniera più sostenibile per evitare di trovarci in un'emergenza come quella che stiamo vivendo e dalla quale sarà difficile uscire, probabilmente ancora più di adesso?

Giornate nuove

GIORNO 16

La sveglia, anche se in pieno isolamento, suona molto presto, intorno alle 6. Bevuto il mio bicchiere d'acqua, mi vesto ed esco sul terrazzo della mia palazzina a due piani.

Ho cominciato a seguire un corso di meditazione e yoga. In questi giorni sto imparando che non c'è nulla di meglio che dedicare del tempo a se stessi prima di affrontare la giornata. Si dice che la meditazione renda più grati di ciò che si ha, più consapevoli e più felici. Inizialmente, pensavo riguardasse solo monaci scarni e pelati (un po' come mio padre), poi ho iniziato ad approfondire un po' il tema e ho pensato che in un momento come questo poteva valere la pena provare.

E così, tutte le mattine, seguo questo corso di 30 minuti, per poi fare qualche esercizio fisico più dinamico.

Terminata la ginnastica, rientro e faccio una doccia. Leggo in agenda quali sono le lezioni della giornata (eh sì, anch'io mi sto cimentando con i corsi da remoto), gli impegni social che non mancano e controllo le e-mail.

Alle 8.20 si svegliano i miei genitori. Vivo con loro e abbiamo ripreso la bella abitudine di fare colazione tutti insieme. Ultimamente, è scattata la "ciambellone-mania", quindi in tavola non manca mai. C'è poi sempre del pane tostato con la marmellata, latte, tè, caffè normale o d'orzo e qualche biscottino secco che gironzola solitario, giusto per non far mancare nulla. Il sabato e la domenica si cucinano i pancake. Ho persino imparato a fare la versione light, anche se ogni tanto non resisto alla tradizione. E pensare che fino a qualche settimana fa mangiavamo tutti a orari diversi!

Mentre si apparecchia, la tv è di solito sintonizzata sul notiziario, che contrasta la carica di zuccheri che stiamo per ingurgitare con una buona dose di amarezza. Seguiamo la rassegna stampa, poi i vari servizi sugli ospedali al collasso, sulle forze dell'ordine che denunciano chi esce senza autocertificazione (sì, è necessaria per gli spostamenti), storie di persone che non ce l'hanno fatta e di qualcuno, come il paziente 1 di Codogno, che è stato dimesso.

Addirittura la moglie, anche lei risultata positiva al tampone e attualmente guarita, ha dato alla luce il loro piccolo, per fortuna del tutto sano!

Poi, tutti al lavoro.

Devo ammettere che all'inizio non è stato facile organizzare lo scorrere delle ore di ogni giornata. Al mattino, avevo preso l'abitudine di dormire fino a tardi; quando ancora si poteva, uscivo a fare una corsetta per le strade, che fino a pochissimo tempo prima brulicavano di studenti, famiglie e lavoratori, completamente vuote. Tornata a casa, pranzavo abbondantemente, poi riposino e maratona di serie tv su Netflix. Cena, social network e si andava a dormire. I primi giorni non mi sembrava vero di poter oziare in questo modo, ma ben presto è diventato noioso e ho deciso di impegnarmi per gestire il mio tempo in modo diverso.

ONLINE

Quando è stato deciso che le scuole e le università avrebbero chiuso, tutti sono corsi ai ripari.

Sul sito del mio ateneo sono comparse le istruzioni per scaricare programmi come Teams e Office 365. È stato abbastanza semplice. Nessuno sapeva bene come funzionavano, ma i tutorial sono stati di grande aiuto. Chattando con gli amici, si facevano ipotesi su come sarebbe andata e anche i professori si interrogavano sull'effettiva riuscita dei corsi.

La prima lezione è stata un mezzo flop. Un meeting di 180-200 partecipanti, la connessione che non reggeva, il video che andava a tratti, la registrazione fallita e la condivisione dello schermo che non scorreva le slide.

Questo, più o meno, si è ripetuto a tutte le prime lezioni di ogni corso. Era divertente vedere i professori sbuffare, imprecare educatamente o farsi scappare un: «E nooo, però! Daiiii. Ma come facciamo ad arrivare alla fine del corso? Così io non ci arrivo proprio!».

Eh, prof... sapesse quante volte l'ho pensato anch'io. E ben prima delle lezioni da remoto!

Alla fine, tutti hanno capito come funzionava la piattaforma. Adesso i professori caricano i file prima della lezione e tutto viene registrato. Personalmente, non lo trovo così male: ho molto più tempo per studiare, posso rivedere il video quando voglio, ma soprattutto ho sempre un posto a sedere! Anche i professori hanno imparato ad apprezzare alcuni aspetti di questa nuova forma di insegnamento; procedono più speditamente con il programma, “in aula” c’è sempre silenzio perché i microfoni sono silenziati mentre parlano e l’audio è ottimo.

Naturalmente non sono mancati gli stati episodi divertenti. Alcuni studenti hanno tentato di prendere il controllo della lezione e altri, scherzando, ha mandato avanti o indietro le slide della presentazione. Ci siamo fatti qualche risata!

Invece, provo molta più tenerezza per i bambini, soprattutto quelli delle elementari, di cui ho avuto modo di vedere alcune foto perché ho dei cuginetti piccoli. Sono lì, con i loro astucci posizionati vicino allo schermo del computer, seduti dritti con i quaderni a portata di penna e pronti per scrivere. Mi fanno tenerezza perché penso che, in questo periodo, viene meno soprattutto a loro un elemento importante per la crescita. I compagni, le relazioni... insomma, quel contatto umano che la tecnologia non può sostituire.

Mio padre invece, come si dice, è in smart working. Per fortuna, qui a casa abbiamo più di un computer, una buona connessione e, nonostante il nostro appartamento non sia grandissimo, non è stato difficile ritagliarsi i propri spazi,

Papà è un dipendente ATAC, l’azienda dei trasporti pubblici di Roma, ma il suo è un lavoro d’ufficio legato alla direzione di superficie, dunque può svolgere la sua attività tranquillamente da remoto.

A volte lo osservo mentre lavora: di certo non ha diminuito i ritmi. Dopo qualche ora consecutiva, si alza a passeggiare per casa, ogni tanto fa qualche esercizio e poi di nuovo davanti allo schermo. Non l’avevo mai visto lavorare prima d’ora. Da piccola ero curiosissima, avrei tanto desiderato stare seduta sulle sue ginocchia

e osservarlo. Cercavo di immaginare cosa facesse e di farmelo raccontare quando tornava a casa, ma non lo capivo bene.

Molti bambini sono affascinati dal lavoro dei genitori e vorrebbero saperne di più; spesso poi sognano di farlo anche loro, da grandi. In questi giorni, hanno la possibilità di trascorrere più tempo con la propria famiglia e staranno certamente dando sfogo a molte curiosità. Anche se, in effetti, davanti allo schermo tutti i lavori si assomigliano.

I genitori, di contro, faranno molta più fatica a concentrarsi. Non deve essere facile gestire la cura dei propri figli 24 ore al giorno e contemporaneamente il lavoro da remoto.

Devo ammettere che ho sempre nutrito parecchi dubbi sullo smart working; non avevo molta fiducia nella buona fede delle persone e pensavo che stando a casa nessuno avrebbe lavorato. Invece, mi sto decisamente ricredendo. Considerato il contesto, tutto è organizzato abbastanza bene e tante attività non si sono fermate.

Nonostante i soggetti che conosco siano troppo pochi per rappresentare un campione statistico, guardandomi intorno, e ascoltando parenti e amici, va riconosciuto che questo sistema non solo funziona, ma ha anche alcuni importanti lati positivi: si risparmiano diverse ore in spostamenti, non si è costretti a spendere soldi per la benzina, si passa più tempo in famiglia. Non da ultimo, si inquina di meno evitando l'incolonnamento di centinaia di mezzi di trasporto.

Penso che anche per il futuro si potrebbe considerare l'ipotesi, come già accade in altri paesi, di alternare il lavoro da casa a quello d'ufficio. Sarebbe uno dei tanti provvedimenti attuabili a cui accennavo poco sopra, utili a diminuire le emissioni e rendere l'aria delle città più respirabile.

La giornata prosegue così fino all'ora di pranzo. In questi ultimi tempi, mi sto cimentando in cucina con nuove ricette. Mi piace il fatto di trovarci a tavola tutti insieme. Prima succedeva solo nel weekend...

Nel pomeriggio seguo nuove lezioni, oppure studio, ma ci sono migliaia di altre cose che avrebbero la precedenza, se dipendesse da

me: cucinare crostate, fare quei piccoli lavoretti che ho sempre rimandato, per esempio selezionare tutti gli indumenti che non uso da secoli e decidere in che modo riutilizzarli o donarli a chi ne ha bisogno, piantare qualche fiore nella minuscola striscia di giardino di casa o sul balcone...

I primi giorni di quarantena, alle 18, le persone si davano appuntamento sui balconi o alle finestre per cantare l'inno nazionale o altre vecchie canzoni di repertorio. Il nostro dirimpettaio, un signore sulla settantina ormai in pensione, è un abile suonatore di fisarmonica. È bravo, ma ogni tanto sbagliava qualche nota, così ricominciava il pezzo da capo. Ammetto che all'inizio capitava che gliene dicessi quattro, mentalmente. Dopo un po', però, le sue note sono diventate una compagnia e non si confondevano più con il rombo dei motori e il suono sgradevole dei clacson. Invece, capitava persino di sentire la voce di qualche signora canterina che accompagnava la sua fisarmonica...

Ultimamente, le persone hanno smesso di presenziare a questo appuntamento, e un po' mi manca. Come mi manca vedere i bambini che sui balconi disegnano con le tempere e poi appendono il loro striscione multicolore con la scritta: andrà tutto bene. Gestì che alleggerivano il bollettino della Protezione civile che arriva quotidianamente, più o meno alla stessa ora, in diretta televisiva. A casa lo ascoltiamo sempre, anche se le notizie vengono riprese qualche ora dopo dal telegiornale. Di solito, segue un fitto scambio di messaggi con amici e parenti.

Anche mia madre è a casa con noi. Durante il giorno, anche se è sempre indaffarata con le pulizie e altri lavoretti, segue tutti i programmi e ci racconta che ovunque non si parla d'altro che dell'epidemia. Da una parte penso sia giusto, ma dall'altra ho paura che, a lungo andare, chiusi in casa e bombardati da notizie perlopiù negative, rischieremo di scoppiare!

In questo momento, quindi, tutte le questioni che non riguardano il Covid-19 sono state, anche giustamente, messe in stand by. Mi

domando come sarebbero andate le cose, se fosse stato fatto lo stesso con il cambiamento climatico.

Sarebbe cambiato qualcosa nella percezione generale, nostra e dei leader mondiali, se i media avessero trattato la crisi ambientale come un'urgenza che necessitava tutta la nostra attenzione, e subito? Se avessero puntato i riflettori con tanta potenza sulla necessità di sviluppare un'economia più sostenibile, resiliente e in sintonia con l'ecosistema? Ma non è ancora troppo tardi...

HAI LE PERSONE MA NON HAI IL TEMPO. HAI IL TEMPO MA NON HAI LE PERSONE.

Mi mancano i rapporti umani, gli amici, le serate passate con loro nei pub di Trastevere o a mangiare una pizza in trattoria. Non mi manca sentire le loro voci o vederli attraverso lo schermo di un computer o di un telefono: mi manca proprio lo stare insieme in carne e ossa.

Quando penso che ci sono persone che stanno trascorrendo questi giorni in completa solitudine, mi sento molto fortunata ad avere la mia famiglia qui con me.

Allo stesso tempo, però, al pensiero degli "assembramenti" ho quasi paura. L'idea di tornare, un giorno che ora sembra lontanissimo, a un concerto, al cinema o in discoteca mi mette un po' in ansia. Tutti così vicini... si potrà ancora fare?

La giornata di lavoro o studio generalmente si conclude intorno alle 18.30-19.

A volte, mi prendo una pausa o finisco un po' prima. Sento un grande desiderio di fare una passeggiata, ma non è possibile se non per circa 200 metri attorno alla propria abitazione. Vivo molto vicino a uno degli ospedali hub della città, cioè una delle strutture dove sono accolti gli ammalati di Covid-19, soprattutto i più gravi. Un'intera Torre del Policlinico è stata adibita a questo scopo. Al contrario, gli ospedali spoke sono quelli dove trasferiscono le persone in via di guarigione. Poco distante da casa, c'è anche un istituto di suore: diciotto su ventuno sono attualmente contagiate,

una è deceduta e due risultano negative. Quindi, pur potendo fare due passi, evito di uscire.

Prima di cena, faccio qualche telefonata o mi dedico ad altre attività, sia di piacere sia di impegni terzi. Per esempio, sto cercando di produrre diversi contenuti per i miei canali social o per sostituire altre attività che sono state cancellate.

Proprio ieri sera, abbiamo cucinato “le patate al coppo”, come le chiamano nel paese dei miei genitori. In pratica si mettono le patate in una casseruola e le si lasciano cuocere sotto la brace. Ci sono diverse ricette su internet, e varianti per chi non ha il camino. Da leccarsi i baffi, provare per credere!

Ho la fortuna di vivere nella stessa palazzina di mia nonna, al piano sotto il suo, quindi a volte scende per fare due chiacchiere davanti al fuoco. Parliamo di quando era bambina, mi racconta della guerra e delle sue giornate quando non c’era molto da fare se non lavorare o aspettare. A volte vorrei mettere su carta le sue memorie perché non vadano perse. Anche le chiacchierate con nonna davanti al camino sono una nuova abitudine; in passato accadeva raramente e solo quando andavamo in Abruzzo.

Prima della quarantena, uscivo a cena quasi tutte le sere per staccare la spina e quando ero in viaggio spesso mangiavo da sola nei ristoranti degli hotel di mezzo mondo. Senza dubbio bellissimi, ma così freddi! Una volta, una persona a me molto cara mi ha detto che «di solito le esperienze più belle della vita, come le più brutte, si vivono da soli». Be’, per fortuna questa volta non è il mio caso.

GIORNO 21

Le giornate, ovviamente, non scorrono tutte lisce come l’olio e ci sono giorni di vero down. A volte, mi lascio prendere dalla noia, dallo sconforto e dal pensiero che tutto questo non finirà a breve. Se dovessi dar retta al mio umore, direi che non finirà mai.

Non ho voglia di fare niente: né di guardare video su YouTube, né di studiare, né di informarmi. Non ho voglia di cucinare, solo di mangiare. Mi annoia vedere serie tv e riordinare la mia stanza (be’,

quello sempre, a essere onesta), inoltre la casa sembra rimpicciolirsi a vista d'occhio. Mi sembra di non avere spazio, mi dà fastidio mia madre che entra in camera mentre studio per dirmi che è pronto il pranzo. Perdo la testa se la connessione internet non funziona e avrei voglia di lanciare il computer dalla finestra.

Passati i primissimi giorni di ozio, quando mi sono impegnata per seguire un ritmo di vita il più possibile sano e regolare, queste sensazioni erano rare, forse anche perché negli ultimi mesi ero stata molto spesso lontana da casa e, per una volta, mi faceva piacere restarci. Adesso, invece, gli alti e bassi cominciano a farsi più frequenti.

La verità è che, da un giorno all'altro, sono stata privata di ciò che aveva reso così speciale la mia vita negli ultimi mesi. È vero, ho dovuto fare diverse rinunce e faticare per ritagliarmi anche solo venti minuti tutti per me, mettendo davanti l'impegno per l'ambiente e lo studio sempre e comunque. Ma tutti i sacrifici sono stati compensati dalla sensazione fortissima di essere parte di qualcosa di molto più grande di te, di una comunità, e dalla soddisfazione di portare avanti la propria causa senza farsi frenare da nulla, con la consapevolezza che il sentiero imboccato è quello giusto. Dall'energia che regala un impegno che dà un senso a tutto quello che fai.

Nei momenti "no", penso a tutti i ragazzi e ragazze della mia età che hanno fratelli e sorelle, o semplicemente vivono in case molto più piccole della mia. Quanto può essere difficile non calpestarsi i piedi!

Noi viviamo in tre e, avendo piuttosto vite diverse, in passato raramente le nostre esigenze si sovrapponevano. Ora, ovviamente, è molto più frequente, a tratti snervante. Rispettare lo spazio degli altri e contemporaneamente curare il proprio stanca.

L'altro giorno ho litigato con i miei che, esasperati, mi hanno chiesto retoricamente se riuscissi a tacere per cinque minuti: ho risposto che sarei rimasta in silenzio così a lungo da far sentire loro la mia mancanza.

Altre volte è il loro turno, l'emotività diventa più delicata e la permalosità avanza. Quindi il litigio può scaturire da una battuta scherzosa presa male, oppure dalla qualità delle mele, dalla rigatura delle penne o da una parola di troppo. A volte basta davvero una stupidaggine.

Andare a gettare l'immondizia è l'attività preferita dei giorni "no", perché mi permette di fare due passi che, accompagnati da un po' di aria fresca, aiutano.

In questi momenti difficili, sembra che tutto mi crolli addosso. Per esempio, mi manca la zietta novantaquattrenne venuta a mancare proprio sei giorni dopo l'uscita del mio primo libro. L'ho salutata il sabato sera prima di partire per Milano, dove sarei rimasta fino al lunedì. Appena due giorni. Stava bene, sembrava solo un po' giù di morale. Mi ha chiesto scherzosamente se non mi fossi stufata di girare come una trottola e io le ho risposto che dovevo farlo, ma che sarei tornata presto. Tempo un giorno.

Quando andavo a salutarla, prima dei miei viaggi, era sempre un po' triste, ma questa volta mi era apparsa più triste del solito, così le ho stretto la mano. Poi, presa dalla solita maledetta fretta che scandiva le mie giornate, sono tornata a casa.

A Milano è andata alla grande, ho firmato 100 copie del libro ed ero elettrizzata. Il lunedì il treno era previsto per le ore 15, ma a causa di un deragliamento avvenuto quella mattina hanno cancellato la maggior parte delle corse e così sono arrivata a Roma che erano le 23 passate. La mattina dopo, è arrivata la notizia.

Almeno abbiamo potuto salutarla. In questa quarantena molte famiglie non hanno potuto fare lo stesso con i loro cari.

Altre volte, invece, penso al ragazzo che sto frequentando da qualche mese. Proprio nel momento in cui il ghiaccio si era rotto e mi sentivo più rilassata, più a mio agio, si è messo di mezzo questo virus che non ci permette di continuare a conoscerci. Cerco di essere positiva e pensare che, se è destino, le cose andranno bene nonostante la temporanea distanza.

In queste “giornate di down”, di solito la sera sono di poche parole e spesso trascorro del tempo su Instagram. Anche qui, però, mi capita di trovare motivi per irritarmi. A volte ricevo messaggi del tipo: «Eh, a te va sempre tutto bene, ti invidio», oppure: «Ma tu ridi sempre?».

La risposta è che no, non rido sempre e non va sempre tutto bene. Non è una colpa essere persone positive che provano a fabbricarsi da soli la felicità, si impegnano a farla trasparire perché possa illuminare anche il buio altrui e, perché no, aiuti a ritrovare la strada o perlomeno il sorriso a chi li ha perduti.

Non è facile farlo, ma a me aiuta molto quando mi trovo dall'altra parte: a volte ricevere un sorriso mi cambia la giornata.

**E proprio quel sorriso così bello,
ora coperto da una mascherina,
torneremo a mostrarlo sprigionando tutta la potenza che
possiede.**

Questo virus sta tentando di distruggerci, moralmente, psicologicamente e fisicamente. Io voglio credere che non ci riuscirà, ma dobbiamo trarre degli insegnamenti da quanto ci sta capitando. Dobbiamo insistere perché si investa molto di più per la sanità pubblica e per la ricerca, per esempio, cioè esattamente il contrario di quanto abbiamo fatto fino a ora. Tuttavia credo che neanche questo sarebbe sufficiente.

Considerando che stiamo fronteggiando una pandemia, le risposte non possono essere solo locali, regionali, statali. Devono essere globali.

Dobbiamo riflettere sulla direzione che abbiamo seguito fin qui, e per farlo non si può prescindere dal ripensare il rapporto tra noi esseri umani e la natura che ci ospita. Una natura che può proteggerci ma anche distruggerci, come ci ha dimostrato già molte volte.

Questa epidemia, come cercherò di spiegare in termini semplici nel prossimo capitolo, è anche il risultato di una sottovalutazione del legame che unisce il benessere dell'uomo alla salvaguardia degli

ecosistemi e della natura più selvaggia. Prima lo capiremo, prima saremo in grado di difenderci dalle minacce future.

Perché – ne sono convinta – è tutto dannatamente collegato.

Capitolo 2

Un mondo a metà

Demonizzato, rifiutato o amato alla follia. A volte venerato.

È quasi più veloce della luce e percorre distanze lunghissime in pochi secondi.

A volte sincero, a volte bugiardo. È capace di far percepire il particolare, ma non l'essenza.

Nel mondo digitale, dell'anti-fisico, dove le distanze si accorciano e siamo tutti più vicini: è proprio lì che viviamo in questi giorni strani.

È proprio lì che posso vederti, ascoltarti, ma non posso sfiorarti.

Non posso sentire la brezza leggera stringermi a sé, la superficie vellutata di un fiore o il profumo del gelsomino che mi mostri al di là di questo schermo.

È proprio qui, il posto in cui si vive solo a metà, questo limbo che benediciamo e al tempo stesso malediciamo perché non abbiamo alternative. E dire che quando eravamo liberi di scegliere, lo sceglievamo troppo spesso.

Nella vita bisogna imparare ad apprezzare ciò che si ha e non pretendere ciò che ci manca.

Quindi ora, che non abbiamo alternative, va bene così.

Ricordiamoci, però, di scegliere domani.

Digital Strike e lotta per l'ambiente

Il mondo del digitale ha sempre diviso l'opinione pubblica ma, bisogna riconoscerlo, mai come ora si sta rivelando fondamentale.

I pazienti in isolamento possono salutare le loro famiglie, per esempio. I bambini e i ragazzi possono proseguire la loro attività

didattica, possiamo assicurarci di come stanno gli amici e i parenti, a qualcuno permette di continuare a lavorare e a percepire uno stipendio.

La dimensione virtuale si sta dimostrando utile anche per noi attivisti per l'ambiente.

La scelta di questo mezzo, ovviamente, nasce dall'esigenza di non sparire ed essere dimenticati e, al contempo, dalla volontà di rimanere uniti tra noi.

Il Coronavirus ha infatti privato Fridays For Future di qualcosa di fondamentale, cioè degli spazi di aggregazione. Della piazza. Che, insieme al fatto di essere composto da giovani e giovanissimi, è l'elemento che più ha contraddistinto FFF – fin da quando Greta se ne stava seduta da sola davanti al Parlamento svedese – e lo ha reso ciò che è, ovvero il movimento pacifico più dirompente degli ultimi anni.

Stare stretti in una piazza a chiedere giustizia per l'ambiente è esattamente ciò che non possiamo più permetterci di fare. Proprio adesso che, dopo anni di lotte ambientaliste e report scientifici ignorati, avevamo finalmente ottenuto l'attenzione del mondo, della stampa, degli stati e dell'ONU. Proprio ora che avremmo dovuto essere ancora più presenti e pressanti, soprattutto dopo gli esiti fallimentari del Cop25 di Madrid dello scorso dicembre. Arriva il virus e ci dice: STOP.

Per me, che ho investito così tanto nel movimento negli ultimi mesi, è stato quasi un trauma! Mi sono fatta in quattro studiando negli alberghi, nelle stazioni e sui treni, ripetendo le lezioni tra un vagone e l'altro per non disturbare i passeggeri... tutto pur di essere presente agli appuntamenti più importanti e rappresentare i giovani in lotta per il clima, dalle brevi dirette con i giornali durante gli strike al summit ONU per il clima, lo scorso settembre. Insomma, tutto quello che Greta faceva e diceva parlando per il mondo, io ho cercato di farlo e dirlo per l'Italia, senza mai mollare un secondo.

Per cinque mesi, da settembre a gennaio, ho messo in pausa i miei desideri, ho rinunciato a tante cose, compreso dormire per due notti di seguito nel mio letto. Ho sacrificato tutti gli altri aspetti della mia

vita, la famiglia, gli amici, gli hobby. Perché ci credevo, come ci credo ora.

Sono stata all'UNESCO, al Cop21 del Mediterraneo, al Cop25 di Madrid, al Forum Ambrosetti solo per citarne alcuni, ma potrei continuare ancora a lungo. Inoltre, ho sempre preso parte agli scioperi del venerdì nelle città in cui mi trovavo, incontrando altri attivisti e confrontandomi con loro.

Giusto qualche ora e via, si ripartiva. Nuovo letto, nuova meta, nuovo discorso, nuove strette di mano, qualche parola, applausi, biglietti da visita scambiati con una promessa: «Sentiamoci!».

Nuovi pranzi saltati in compagnia di persone che mi facevano mille domande, e viceversa, tanto che regolarmente finivo per andare a comprare un gelato di nascosto qualche ora dopo, perché non ero riuscita a mangiare nulla.

In tv ho fatto lo stesso. Ormai ero rodada e forse anche per questo mi chiamavano spesso. Personalmente ho sempre dato la mia disponibilità, purché si parlasse di ambiente.

Il giorno in cui sono partita per Napoli per partecipare al Cop21, appena scesa dal treno sono stata contattata dalla redazione di Porta a Porta. Volevano che partecipassi come ospite alla trasmissione di quella sera, così, dato che non potevamo fare un collegamento, quel giorno sono andata e tornata da Roma quattro volte!

Ho vissuto come una scheggia impazzita, sono stati mesi trascorsi alla velocità della luce, credo di non aver accumulato così tanti numeri di telefono e stretto così tante nuove amicizie nemmeno in venticinque anni di vita...

Poi lo stop. Lockdown!

In un istante, mi sono trovata avvolta nel silenzio assordante di una tranquillità tanto desiderata quanto inaspettata, quasi violenta. Mi è sembrato di perdere il controllo della corsa, di aver sbandato ed essere stata scaraventata fuori strada. Ero immobilizzata dal pensiero che tutto andasse in fumo. A un tratto, con questa nuova emergenza, nessuno parlava più di ambiente.

Così abbiamo deciso di tenere tutte le nostre assemblee su piattaforme virtuali e di continuare a portare avanti la nostra

battaglia nel rispetto delle misure di contenimento dei contagi. Consapevoli che, quando si uscirà da questa pandemia, il cambiamento climatico sarà ancora lì ad aspettarci.

Quella dei **digital strikes** è stata un'idea di Greta. Scioperi digitali, fatti su piattaforme social trasformate in "piazze virtuali".

Ovviamente, c'è chi ha contestato e attaccato questa decisione, soprattutto chi non vede alcun nesso tra la pandemia e il problema del cambiamento climatico.

Non so se questo approccio avrà gli stessi effetti degli strike nelle piazze delle città e delle assemblee di movimento. Penso che la forza di Fridays For Future sia stata proprio la condivisione dello spazio fisico delle piazze e delle strade. Il ridere e cantare insieme, il dipingersi il volto con le tempere e camminare per le vie del centro, il parlare con le persone che di volta in volta si avvicinavano. È una battaglia che ha bisogno di sguardi, passione, forza ed energia vitale. Temo che tutto questo non riesca ad attraversare uno schermo.

Come faremo a farci sentire?

È vero, però, che la dimensione virtuale ha sempre rappresentato un importante supporto per i Fridays di tutto il mondo per fare rete e coordinarsi. A ben pensarci, la costruzione di un movimento globale è stato possibile proprio grazie a Instagram, Twitter e Facebook. È proprio sui social che Greta ha pubblicato le foto dei suoi primi scioperi, ed è tramite questi potenti mezzi che abbiamo portato in piazza migliaia e migliaia di persone.

Il movimento sembra reagire bene. A Roma si è costituito un gruppo ad hoc per pensare a un modo alternativo per coinvolgere le scuole con vere e proprie lezioni, presentazioni di chi siamo e che cosa facciamo, seminari.

Un buon metodo di engagement sono le #challenge, che si stanno rivelando strumenti molto efficaci. In questi giorni, per esempio, ho partecipato a una sfida lanciata dal ministro dell'Ambiente e alla quale stanno aderendo in molti. Si chiama *#RicicloInCasa* e consiste nel dare nuova vita agli oggetti che non ci servono più, componendoli, trasformandoli e creando qualcosa di nuovo e utile.

Io ho costruito un porta-anelli con una scatolina rettangolare, alcune cannucce, plastica da imballaggio e tessuto. Devo dire che ne sono molto soddisfatta!

Credo che anche FFF debba lanciarne qualcuna. Per il momento, sulle pagine di FFF Italia è stata aperta la campagna *#QuarantenaForFuture*, che si compone a sua volta di proposte diverse, tra cui i videoaperitivi in diretta con alcuni scienziati, che noi attivisti stiamo riproponendo sui nostri profili privati. Mi piacerebbe anche potenziare il canale YouTube del movimento, sul quale caricare gli stessi e più approfonditi contenuti.

Pandemia e ambiente: c'è un collegamento?

La prima osservazione fondamentale che possiamo fare, verificabile sui testi scientifici, è che gli animali possono fungere da serbatoi di parassiti e virus che, sfruttando condizioni di contatto ravvicinato tra l'uomo e gli animali selvatici, possono compiere il cosiddetto "salto di specie". È generalmente così che si sono sviluppate le grandi epidemie della storia umana, dalla peste del 1348 e del 1630 fino ad arrivare a ebola o alla SARS.

Facciamo un passo ulteriore. I virus sono organismi capaci di riprodursi con tassi di crescita esponenziali e in pochissimo tempo. Per farlo, però, hanno bisogno di una cellula definita "ospite".

Questi microrganismi patogeni sono rivestiti da proteine e grassi con strutture complementari a quelle delle cellule che possono ospitarli: per semplificare, è come se avessero una chiave e la cellula ospite possedesse la serratura adatta.

Ciò significa che i virus possono entrare nelle cellule tramite questo meccanismo chiave-serratura, infettarle e infine modificarle in modo che inizino a replicare il materiale genetico virale anziché il proprio.

Inoltre, alcuni virus sono in grado di eludere il sistema immunitario abbastanza a lungo da infettare un numero sufficiente di cellule dell'organismo che hanno attaccato, senza che questo possa difendersi. A questo punto, l'organismo ospite può

teoricamente infettare altri individui anche di specie diverse, a patto che queste non siano troppo diverse a livello genetico. Altrimenti, chiave e serratura non combaciano e in quel caso... siamo salvi!

Purtroppo, però, non è finita qui. Proprio perché si moltiplicano a milioni in pochissimo tempo, i virus possono mutare e modificare facilmente il loro genoma, adattandosi a nuovi ambienti e producendo chiavi diverse. Molte di queste mutazioni non raggiungono l'obiettivo, ma qualcuna potrebbe essere quella giusta per infettare nuove specie.

La probabilità che questo accada aumenta, come dicevamo, quando le specie in questione hanno un patrimonio genetico simile. Per esempio, è il caso del maiale e degli uccelli, che a livello genetico sono piuttosto simili all'uomo, per non parlare di primati come lo scimpanzé, con cui condividiamo il 98 per cento del genoma.

Ogni nuovo ospite che il virus patogeno riesce a conquistare è una chiave in più in suo possesso. Se un virus è abbastanza fortunato da riuscire a compiere il salto di specie con l'uomo... bingo! Si troverà di fronte a miliardi di individui che amano vivere in società e abitano in città ad altissima densità demografica. Miliardi di organismi in continuo movimento che viaggiano da una parte all'altra del globo. Ecco come si sviluppa una pandemia.

Cosa dovremmo imparare da Covid-19?

Le malattie che ci trasmettono gli animali sono definite zoonosi e, in genere, il nostro sistema immunitario non ha le informazioni necessarie per contrastarle.

Secondo la rivista scientifica «The Lancet»:

«Più del 60 per cento delle malattie infettive umane sono causate da agenti patogeni condivisi con animali selvatici o domestici. Le zoonosi emergenti rappresentano una minaccia crescente per la salute globale e hanno causato danni economici a centinaia di miliardi di dollari negli ultimi 20 anni.»¹

Quindi esiste davvero una connessione tra la pandemia che stiamo affrontando e il nostro stile di vita? Possiamo trarne qualche

insegnamento?

Ebbene sì, per quanto lontano possa sembrarci, il nesso c'è eccome. Secondo un articolo pubblicato sull'«Environmental Health Perspectives»:

«I cambiamenti nell'uso del suolo antropogenico guidano una serie di focolai di malattie infettive ed eventi di emergenza. Modificano la trasmissione di infezioni endemiche [tipiche di una determinata zona del pianeta, N.d.A.]. Questi *driver* includono invasioni agricole, deforestazione, costruzione di strade, costruzione di dighe, irrigazione, modifica delle zone umide, miniere, concentrazione o espansione di ambienti urbani. Questi cambiamenti causano una cascata di fattori che aggrava l'emergenza di malattie infettive.»²

Oltre al Covid-19, esistono diversi esempi di malattie causate proprio dall'azione dell'uomo nei confronti della natura, tra cui la leishmaniosi e la febbre gialla.

La violazione di ambienti incontaminati porta l'uomo a contatto con nuovi esseri viventi e, se da un lato si possono scoprire nuove specie, dall'altro si rischia di venire a contatto con virus e parassiti per cui non abbiamo sviluppato difese immunitarie. Inoltre, tante specie selvatiche si trovano a dover abbandonare il proprio habitat invaso e, in cerca di riparo o di cibo, tendono ad avvicinarsi ai centri urbani.

Come ha affermato Giovanni Maga, direttore dell'istituto di Genetica molecolare del CNR di Pavia, sono varie le cause connesse alla questione ambientale che potrebbero aver causato e facilitato la diffusione del Coronavirus:

«**Cambiamenti climatici** che modificano **l'habitat** dei vettori **animali** di questi virus, l'intrusione umana in un numero di **ecosistemi** vergini sempre maggiore, la sovrappopolazione, la frequenza e rapidità di spostamenti delle persone.»

Certamente, al momento non abbiamo certezze di nessun tipo in merito a come si è arrivati a un tale livello di diffusione del virus. Si sta mettendo addirittura in discussione il fatto che il primo focolaio si sia verificato proprio in Cina.

Quello che però possiamo senza dubbio riscontrare è che, da quando è cominciato il lockdown e la grande maggioranza delle persone ha smesso di uscire e molte fabbriche e attività di produrre, abbiamo assistito a una drastica diminuzione dell'inquinamento da biossido di azoto sia in Cina sia in Pianura padana.

Come riferisce il «Corriere della Sera» in un articolo del 20 marzo, secondo l'ISPRA (Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale) nelle regioni che per prime sono state sottoposte alle misure più restrittive, cioè Lombardia, Veneto ed Emilia Romagna, si è registrata una riduzione della CO₂ causata dal traffico veicolare di 139.960 tonnellate. Secondo la stessa fonte la chiusura delle scuole, degli uffici e dei negozi ha comportato, in una sola settimana, la diminuzione di 78.000 tonnellate di anidride carbonica dovuta ai sistemi di riscaldamento. Il traffico aereo? Calcolando l'ultima settimana di febbraio e la prima di marzo, si è arrivati a meno 210.000 tonnellate!

Ad alcuni di noi non saranno nemmeno sfuggite le immagini diffuse dai giornali e sui social delle acque di Venezia tornate trasparenti, dei delfini ricomparsi in Sardegna o dei conigli e delle lepri che si sono appropriati dei parchi di Milano. La natura è presente in tutte le nostre città e, se le diamo spazio, torna a trovarci e a ricordarci che potremmo convivere pacificamente.

Questa dovrebbe essere una delle riflessioni da portare all'ordine del giorno, quando potremo ripartire. L'emergenza che stiamo vivendo e lo stravolgimento delle abitudini a cui abbiamo dovuto adattarci non sono frutto di una libera scelta e di un cambiamento reale della nostra mentalità, ma misure necessarie per fronteggiare una minaccia alla nostra salute.

Con questo voglio dire che una pandemia non è, e non può essere, un fatto positivo nella lotta al cambiamento climatico. C'è stata una riduzione delle emissioni e dell'inquinamento, dopo che da un giorno con l'altro ci siamo dovuti rinchiudere tutti in casa, è **vero**, ma ovviamente non è un esempio virtuoso da perseguire.

Una società a zero-emissioni non è una società in cui tutto deve essere congelato, dove non si produce nulla e dove non c'è socialità.

Anzi, è l'opposto!

Vogliamo una società che non si rinchioda in se stessa, che si evolva, che guardi avanti e utilizzi i propri mezzi per produrre meglio e in modo più sostenibile per il pianeta e per gli esseri viventi che lo popolano.

Se, una volta superata la crisi, ci impegneremo per modificare un po' i nostri ritmi, se investiremo fondi e impegno in una struttura produttiva meno invasiva, se insomma lasceremo alla natura il suo spazio, questa potrebbe tornare a essere un'alleata e non un pericolo.

La scelta è **solo nostra**.

1. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61678-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61678-X/fulltext)
2. <https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.6877>

Capitolo 3

Riorganizzare una vita stando a casa

Come tutto svanisce rapidamente.

Marco Aurelio

Aperitivi, cene, feste di compleanno, lauree... Di punto in bianco, niente più vita sociale.

Quanto mi mancano le passeggiate in centro per raggiungere gli amici al bar, le gite fuori porta nelle belle giornate primaverili e l'appuntamento settimanale con le amiche per il sushi o alla trattoria di sempre!

Quelle stesse amiche alle quali negli ultimi tempi ho spesso dato buca per correre da una parte all'altra dell'Italia e del mondo, ma che quando tornavo c'erano sempre. Adesso mi mancano forse più di ogni altra cosa.

In ogni caso, siamo corse ai ripari.

L'aperitivo domenicale

Abbiamo deciso di non perdere l'abitudine di "incontrarci" una volta a settimana, così abbiamo inaugurato i videoaperitivi. Con tanto di Spritz, Crodino, noccioline e quant'altro. Per ridere un po', la prima volta abbiamo persino simulato l'arrivo in un locale con borse e giacche. Poi, passata l'euforia iniziale, siamo finite a parlare di nuovo del virus e della situazione in cui ci troviamo. In questi giorni è inevitabile.

Addirittura, qualche giorno fa abbiamo organizzato una call con gli amici e le amiche conosciuti in vacanza quest'estate.

Uno di loro, a Pisa, stava facendo il pane. Un altro, che vive invece in Veneto molto vicino all'epicentro dell'epidemia, gironzolava nel giardino di casa. Ci ha raccontato come vanno le cose lì da lui: male. Ci ha poi confessato che a maggio sarebbe dovuto partire per Formentera, dove ci siamo conosciuti, perché aveva trovato lavoro. Ci sperava molto e ne parlava con positività, nonostante tutto. Ma in cuor nostro sapevamo tutti, lui compreso, che non sarebbe partito. Nessuno ha osato dire qualcosa al riguardo.

Credo che pensare al "dopo", a quando tutto questo finirà e potremo andarcene al mare, come si dice ai bambini, sia d'aiuto anche a noi grandi.

Il compleanno di vecchie amiche

Qualche giorno fa stavo studiando in camera mia, quando mi è venuto in mente che, a breve, sarebbe stato il compleanno di un'amica ed ex compagna di scuola.

Così, pensando a quanto potesse essere triste festeggiare il compleanno in isolamento, io e altre amiche abbiamo deciso di organizzarle una "festa da remoto". Abbiamo tirato fuori dai cassetti vecchi addobbi di compleanni passati che ognuna di noi aveva in casa. Io ho recuperato qualche vecchio palloncino (ora non li compro più, essendo tra le tante cause di dispersione di microplastiche), uno striscione di quando ho compiuto 9 anni, un cerchietto e una trombetta risalenti ai miei 18 anni. Sembrerà incredibile, ma sommando le cifre riportate sui vecchi striscioni di ciascuna di noi siamo riuscite a comporre esattamente il numero 25. Un ottimo esempio di riciclo collettivo!

Una ragazza ha preparato la torta e un'altra ha montato un video con le foto che ripercorrevano la storia della nostra amicizia. Provare a rendere speciale il giorno della nostra amica lo ha reso indimenticabile per tutte noi. Un compleanno insolito, certo, ma non in solitudine.

E laurea sia!

Tutti gli ex studenti universitari conoscono la sensazione di gioia di quando si arriva finalmente a un passo dalla meta agognata. A quel punto, rimane solo un'ultima, grande tappa: la laurea. Dopo qualche settimana di incertezza, anche in questo caso, come per gli esami, si è deciso di permettere le sessioni da remoto.

È quanto successo a una ragazza che ho conosciuto attraverso Fridays For Future.

Le ho telefonato la mattina stessa del giorno della sua laurea: mi ha confessato di voler tenere i pantaloni del pigiama e le pantofole, cambiandosi solo la parte di sopra. Che matta! Pensavo scherzasse, invece lo ha fatto davvero.

L'ateneo ha messo a disposizione di parenti e amici la diretta streaming della seduta. Dopo la proclamazione, abbiamo fatto una videochiamata per festeggiare. Come per il precedente compleanno, anche qui c'è stato chi ha stappato una bottiglia, chi ha cantato i canonici cori di laurea e chi ha applaudito. Tutto rigorosamente da remoto.

Il rito della spesa

Anche fare la spesa, l'azione abitudinaria per eccellenza, segue regole diverse, ora. Per la prima volta in vita mia, mi trovo a dover fare la fila fuori dal supermercato e non di rado mi capita di trovare scaffali vuoti.

In una città come Roma, se si è fortunati, per fare una spesa si impiegano un paio d'ore, ma si deve uscire all'alba per mettersi in fila. Altrimenti, si può restare in attesa anche quattro ore!

Dall'inizio della quarantena, sono andata a fare compere un paio di volte ed è stato tutt'altro che piacevole. Desolante, piuttosto. Sono tornata a casa con uno strano senso di vuoto, insieme alle buste della spesa.

L'accesso al supermercato era consentito a piccoli gruppi per volta. Lo spazio occupato dalle corsie sembrava decisamente più

grande del solito. Camminando lì in mezzo, riuscivo a intravedere solo i dispositivi di protezione e gli occhi bassi delle persone. Come se anche l'incrocio di sguardi potesse essere motivo di contagio.

Io, quando potevo, provavo a sorridere da dietro la mascherina. O a fare un cenno di saluto con la testa, pur non conoscendo la persona che avevo davanti. Credo sia un gesto solidale; siamo tutti sotto stress, impauriti. Non costa nulla, ma può far sentire meglio.

Con i dipendenti del supermercato ho fatto lo stesso: ho cercato di essere il più sorridente possibile e li ho ringraziati per il loro lavoro. Sono esposti a un rischio enorme, molto più di noi che ce ne stiamo a casa, e mostrargli gratitudine mi sembrava il minimo che potessi fare.

Mentre mi aggiravo tra le corsie mezze vuote, di tanto in tanto una voce preregistrata invitava i clienti a concludere gli acquisti nel minor tempo possibile, per limitare il più possibile la permanenza di ciascuno in un luogo chiuso e come forma di rispetto nei confronti delle persone ancora in fila fuori dal negozio.

Da un certo punto di vista, queste nuove regole abbassano l'attenzione nella selezione dei prodotti, non si ha il tempo di confrontare la lista degli ingredienti, il peso in rapporto al prezzo, o di scegliere sempre le confezioni biodegradabili e la merce sfusa. Anche perché capita che questa opzione non sia più contemplata.

Penso a tutta la fatica che ho fatto per cambiare le mie abitudini e imparare a scegliere i prodotti anche in base alla filiera, al materiale della confezione, alla sostenibilità degli allevamenti. Penso alle campagne che abbiamo portato avanti in questo senso...

Mi sembrava che, molto lentamente, stessimo cominciando a raggiungere qualche risultato. Per esempio, prima del lockdown, vedevo sempre più persone andare a fare la spesa con le proprie borse per non utilizzare quelle usa e getta o scegliere la frutta e la verdura sfuse. Ora, c'è chi dice sia meglio utilizzare le buste monouso, nel dubbio che quelle riutilizzabili possano diventare veicolo per il virus, e in molti scelgono i prodotti confezionati perché convinti che siano più sicuri.

Spero davvero che, una volta rientrata l'emergenza, saremo in grado di riprendere da dove ci siamo fermati, senza dover

ricominciare tutto da capo!

Dall'altra parte, andando al supermercato meno frequentemente, pianificando meglio gli acquisti e facciamo acquisti più mirati scegliendo prodotti che durano più a lungo. In questo modo evitiamo molti sprechi.

Nella mia famiglia, normalmente la spesa si faceva quasi tutti i giorni, ora circa una volta ogni due settimane.

Dato che, come vi spiegavo, viviamo nello stesso palazzo di mia nonna, abbiamo anche considerato la possibilità di ordinare la spesa online per evitare di fungere da vettori ed esporla a un rischio. Alla fine, però, abbiamo pensato che fosse meglio lasciare la precedenza a chi davvero non si può muovere ed è solo, anche considerato che, a causa dell'altissimo numero di ordini, ci sono liste d'attesa lunghe una decina di giorni.

Ho saputo che a Milano si sono organizzate le Brigate volontarie per l'emergenza, composte principalmente da giovani che, con l'appoggio del Comune e sotto la guida di Emergency, si offrono di fare la spesa alimentare e farmaceutica per gli anziani soli e per tutti coloro che per qualche ragione non possono uscire di casa. Sono piuttosto sicura che ci sia qualcosa di simile anche a Roma. A cadenza settimanale, infatti, dal terrazzo di casa vedo alcuni ragazzi con addosso tute arancioni che portano buste piene di beni di prima necessità a una signora.

È bello vedere che in una situazione difficile siamo ancora capaci di essere solidali con chi è più sfortunato.

Non dimentichiamoci degli altri

Una bella sfida in questo periodo. Il rischio che questa emergenza ci porti a pensare sempre più a noi stessi e sempre meno agli altri è grande, ed è una delle mie maggiori preoccupazioni.

Secondo autorevoli fonti scientifiche, la strada per uscire completamente dal tunnel è ancora molto lunga. Si ipotizzano vari scenari per i mesi a venire, tra cui quello di un'apertura/chiusura "a rubinetto": un alternarsi di periodi di chiusura totale nei momenti di

picco dei contagi e di maggiore libertà di movimento quando l'andamento delle infezioni ci concederà un po' di respiro. Questo per non perdere i risultati ottenuti fino a ora.

Quindi, se il presente ci sembra una sfida gigantesca, il futuro potrebbe deludere le nostre aspettative. Dobbiamo correre ai ripari e prepararci, lavorando prima di tutto su noi stessi.

Il rischio di diventare donne e uomini sintonizzati solo sulla propria individualità, come universi unici, chiusi nello stretto spazio del proprio Io e dei propri cari, è alto.

Nelle scorse settimane, non ho visto e sentito solo persone che disegnavano striscioni colorati o che cantavano sui balconi. Mi è capitato anche di vederne alla finestra che urlavano contro i passanti.

La tentazione di trovare qualcuno da incolpare è forte, come lo è quella di colpevolizzare gli altri senza prima farci un esame di coscienza. Dovremmo cercare di essere consapevoli e solidali innanzitutto: non controllare gli altri, ma scegliere noi stessi come comportarci. Dobbiamo accettare le misure di sicurezza non perché siamo obbligati a farlo, ma perché ne comprendiamo la necessità.

Esattamente come non dovremmo smettere di inquinare perché ci viene imposto, ma perché lo decidiamo. Saranno le nostre scelte, piuttosto, a influenzare quelle degli altri, dal micro al macro livello.

Nella società del consumo, la maggior parte dei nostri bisogni è indotta da chi produce i beni, e non viceversa. Ma cambiando i nostri bisogni, e quindi la nostra domanda di beni, possiamo influenzare anche l'offerta. Se smettessimo di consumare plastica scegliendo solo prodotti biodegradabili, per esempio, alla fine il mercato sarebbe obbligato a produrre più merce biodegradabile e gradualmente le plastiche uscirebbero dal commercio.

In questi mesi di studio e attivismo per l'ambiente, ho imparato quanto "pesa" una molecola invisibile come la CO₂. Ci consente di vivere su un pianeta a una temperatura adeguata alla nostra sopravvivenza, permette la vita dei vegetali e, di conseguenza, anche la nostra che assorbiamo l'ossigeno da loro prodotto. L'anidride carbonica, in pratica, è responsabile della nostra esistenza e di quella di tutto ciò che c'è intorno a noi. Ma allo stesso tempo un'eccessiva concentrazione di CO₂ uccide la vita.

Con il Covid-19, stiamo prendendo atto di come una minuscola particella possa minare il funzionamento dell'intero tessuto sociale, economico e produttivo che abbiamo costruito in centinaia di anni.

La dimensione di un virus è nell'ordine del nanometro (cioè un **miliardesimo di metro**). Eppure, un organismo così piccolo è capace di metterci tutti indistintamente in ginocchio, sullo stesso piano e obbligati a rispettare le stesse regole. Principi, capi di stato e comuni cittadini di tutto il mondo.

Forse questa vicenda sta ridimensionando le manie di grandezza e di potere dell'uomo, che si sentiva il sovrano assoluto di ciò che lo circonda.

Il Coronavirus ci sta aprendo gli occhi sulla fragilità dei nostri sistemi di fronte alle grandi catastrofi, e questo ci spaventa. Ma ci sono altre minacce, altrettanto gravi, a cui dovremmo prestare attenzione. Basti pensare agli incendi che hanno devastato vaste aree naturali per tutta la seconda metà dello scorso anno, dall'Amazzonia all'Australia. Queste minacce derivano da uno squilibrio nel rapporto tra uomo ed ecosistema e sono tutte collegate.

Siamo davanti a uno scenario che ci mostra in modo verosimile dove finiremo se sceglieremo di non cambiare le nostre abitudini.

Sfruttiamo allora lo stop forzato delle nostre attività per riflettere. Su che cosa? Sull'eventualità che l'attuale possa diventare un periodo di transizione verso un futuro diverso. Più sostenibile, più consapevole e più solidale.

Capitolo 4

Idee per sopravvivere alla quarantena

16 nuove abitudini che non dovremmo più abbandonare

«O ti mangi 'sta minestra o ti getti dalla finestra» è un proverbio popolare di origine calabrese, ma in tempi di guerra e povertà ha rappresentato il cavallo di battaglia di tutte le madri e le nonne d'Italia. Il cibo in tavola era poco e sempre identico, spesso una minestra fatta con ciò che si riusciva a trovare o con gli avanzi, e i bambini se ne lamentavano.

Credo calzi perfettamente a questo periodo: che ci si reinventi per dare un senso alle proprie giornate oppure no, dobbiamo pur sempre stare chiusi in casa.

Proprio per questo, passati i primi giorni di “nullafacenza”, mi sono rimboccata le maniche e ho aguzzato l'ingegno per trovare qualcosa di utile o divertente da fare.

Ho raccolto un bel po' di idee, alcune di facilissima attuazione, altre più a lungo termine.

Decluttering. Liberarsi del superfluo.

Dovremmo portare con noi quest'abitudine anche dopo la quarantena. Personalmente, sto facendo una bella pulizia di soprammobili, abiti, scarpe e borse. Per ogni oggetto, mi chiedo se mi trasmette emozioni, cerco di ricordare l'ultima volta che l'ho utilizzato o indossato. Se la risposta è: “Non ricordavo nemmeno di averlo” o: “Chissà quando l'ho usato l'ultima volta”, allora via. Lo donerò alle suore che aiutano i più bisognosi. Oppure gli darò nuova vita attraverso il riciclo fai-da-te. Il passaggio successivo sarà quello di non accumulare più cose che non mi servono. Acquistare meno e

meglio, in ottica green, così da non trovarmi in futuro con decine di oggetti e indumenti di troppo.

Il potere del riordino.

Ho preso ispirazione dal libro di Marie Kondo, Il magico potere del riordino: Il metodo giapponese che trasforma i vostri spazi e la vostra vita e, devo dire, funziona! Si sta molto meglio in un ambiente sistemato con razionalità e dove tutto ha il suo posto. Non sono mai stata maniaca dell'ordine, ma con la scusa che "se non ora quando" alla fine ho dovuto ricredermi. E se già si è super ordinati, ci si può dedicare ai lavori di casa che si rimandano sempre, come lavare le tende o eliminare quel fastidioso ghiaccio dal freezer. Dopodiché, via con la cantina! Ne saremo felici quando, una volta terminato l'isolamento, potremo passare tutto il tempo che vorremo all'aria aperta e non a fare le grandi pulizie.

Dedicarsi al fai-da-te.

Ritinteggiare le inferriate del balcone o coprire quella macchia sulla parete della cucina rinfrescando l'intera stanza. Anche questi sono lavori che si rimandano magari per anni! In alternativa ci si può dedicare al riciclo, lasciando il via libera alla creatività. Dipingere o rivestire i vasi dei fiori, realizzare saponette con gli avanzi di quelle vecchie che altrimenti butteremmo, costruire portaoggetti e decorarli con il decoupage, le possibilità sono infinite! Sul web si trovano centinaia di spunti e tutorial.

Piantare un orto.

È sufficiente uno spazio ridotto, come un piccolo giardino, un terrazzino, un balcone che possa ospitare qualche vaso, o persino una parete. Ci si può limitare a un giardino a muro di erbe aromatiche, o spingersi fino alle classiche cassette di verdure come pomodori, zucchine, lattuga, carote, sedano. Sul web ci sono

moltissime guide per la cura del proprio orticello, così come per la costruzione delle cassette con materiale di riuso.

Svuotare hard disk e chiavette, o fare delle copie dei vecchi filmini o delle foto che ci dispiacerebbe perdere.

In alternativa si possono rispolverare vecchie passioni, si può riprendere in mano un vecchio strumento musicale, o i pennelli e gli acquarelli che non utilizziamo da una vita. Sono tutte buone scuse per immergersi un po' nei ricordi più belli!

Imparare qualcosa di nuovo.

Curiosando sul web, ho scoperto il mondo dei corsi online e dei cosiddetti webinar. Durante il periodo di quarantena, come forma di sostegno, molti portali e professionisti offrono questi servizi gratuitamente o a prezzi scontati. Perché non approfittarne? Le possibilità sono le più disparate: si può imparare l'arte della calligrafia, affinare le proprie doti in cucina, fare un corso di fotografia, design, scacchi, cucito... Ovviamente, io consiglio di dedicare un po' di tempo ad approfondire la questione del cambiamento climatico. Anzi, mi metto a disposizione sulle mie pagine social per consigli di lettura o di video sul tema. Chissà che, finita la quarantena, non ci si incontrerà in piazza!

Un'altra possibilità è quella di imparare o migliorare una lingua straniera. Oltre ai corsi online, alcuni gratuiti, ci sono migliaia di film in streaming in lingua originale o video su YouTube che trattano tematiche interessanti (compreso il cambiamento climatico!). Basta attivare i sottotitoli e ascoltare. In molti sostengono che questo sia uno dei metodi più efficaci per approfondire l'uso di una lingua. Io seguo spesso il canale YouTube di BBC News, dove sono disponibili tantissimi documentari. Sto migliorando il mio inglese e rispolverando lo spagnolo.

Fare un tour virtuale nei più bei musei del mondo (attualmente diverse istituzioni offrono questa possibilità) o nei luoghi che ci piacerebbe visitare attraverso Google Street View.

Tenere un diario.

Io lo faccio fin da quando sono piccola. Ora, a dire il vero, ho un'agenda sulla quale, oltre ai miei impegni, appunto almeno un pensiero al giorno. In questo periodo, in assenza di appuntamenti e con le pagine per lo più vuote, scrivo delle mie giornate. Oppure, perché no, scrivete favole per i propri figli o nipoti. Lo apprezzeranno molto!

Passatempi ecologici con i bambini.

Si possono utilizzare le scatole di cereali o di biscotti per ritagliare sagome che ricordino la primavera da appendere alle finestre o dove si preferisce. Quando ero piccola, in primavera io e mia madre ritagliavamo rondini, fiori, alberi e il sole. Poi li coloravamo con le tempere e incollavamo tutto sul grande specchio che avevo nella mia cameretta.

Color book.

Sì, colorare, con i propri figli o anche da soli. Allenare pazienza e precisione, riscoprendo la sensazione di tornare un po' bambini. Usare colori brillanti mette di buon umore! Se non se ne hanno in casa e si ha un animo particolarmente artistico, si possono realizzare i disegni a mano ed evitare di farsi consegnare un libro a domicilio;

Leggere!

I libri ci permettono di vivere altre vite in altri mondi, ci fanno viaggiare nel tempo e nello spazio portandoci al di là dell'orizzonte del nostro balcone. Diverse case editrici stanno mettendo a disposizione dei lettori dei ricchi cataloghi di e-book, proprio come

quello che state leggendo. E poi, ammettetelo, anche voi avrete quella pila di libri acquistati nel tempo che non avete mai avuto il tempo di leggere...

Aprire un blog o un canale YouTube, per condividere con gli altri i nostri interessi o quello che sappiamo fare meglio.

Crearsi una nuova abitudine.

Si dice che per farlo ci vogliano 30 giorni. Provate a svegliarvi prima del solito e a dedicare del tempo a voi stessi. Dalla ginnastica alla meditazione, da un'ora di lettura a una colazione ricca e sana, preparata con calma. Dobbiamo prenderci cura di noi stessi, anche se nessuno può vederci.

Partecipare alle challenge sul web sfidando amici e parenti.

Ce ne sono tante, sui social e su YouTube, legate ai temi più diversi: attività fisica, riciclo creativo, far crescere una pianta da un seme o inventarsi ricette con scarti di alimenti che normalmente butteremmo (le bucce di patata al forno sono ottime!). Personalmente, ve lo confido, ho accettato la sfida "addominali scolpiti in 30 giorni". Si tratta di un allenamento di 10 minuti al giorno. Non so se funzionerà davvero, ma almeno mi sono data un obiettivo da raggiungere. Come ho già accennato, ho anche partecipato alla sfida *#RicicloInCasa* e devo dire che ci ho preso particolarmente gusto. Penso che salverò un bel po' di oggetti e indumenti durante questo periodo!

Seguire sui canali di Fridays For Future la campagna #QuarantenaForFuture.

Tutti i giorni vengono pubblicate un'attività, un'intervista o una diretta video con qualche esperto. Per esempio, ogni settimana esce la rubrica *#BooksForFuture*, attraverso la quale sono condivisi libri sul

tema ambientale con le rispettive recensioni. C'è poi il *#CamerettaTour*, una serie di interventi sulla crisi climatica in diretta video dalle stanze di scienziati, attivisti e noti sostenitori del movimento. Un'iniziativa a cui ha preso parte anche Greta.

Fare giochi di gruppo su Skype.

Io e i miei amici, per esempio, abbiamo provato con Pictionary e ci siamo divertiti molto.

I giovani e la quarantena

L'isolamento forzato, l'azzeramento della vita sociale e l'impossibilità di movimento pesa moltissimo a tutti, in particolare ai giovani.

Noi ventenni siamo abituati a ritmi frenetici, a volte anche troppo; ad andare facilmente dove vogliamo quando vogliamo. A correre dall'università alla palestra, dal lavoro agli amici che ci aspettano in qualche locale.

Fare una gita in montagna o al mare, così come trascorrere un weekend in qualche capitale europea ormai sono diventate azioni assolutamente normali. Se vogliamo una cosa, anche a mezzanotte della domenica, sappiamo di poter uscire e andare a comprarla al supermercato aperto 24/7. Siamo abituati ad avere tutto e subito, per noi è scontato molto più di quanto non lo fosse per i nostri genitori alla nostra età. Per non parlare dei nostri nonni.

Da questo punto di vista, penso che quanta esperienza ci stia facendo crescere parecchio. Ci sta insegnando il valore di ciò che abbiamo, a non darlo per scontato, e che forse potremmo fare a meno di alcune cose, nella nostra quotidianità, per apprezzarle di più quando ce le concediamo.

Del mio viaggiare per il mondo mi mancano molti aspetti. È vero, prima ho nominato i tour virtuali che possiamo fare in questi giorni, ma è ovvio che la virtualità ci priva di esperienze sensoriali che sono

l'essenza del viaggio. La scoperta di luoghi sconosciuti è fatta di colori, odori, sapori e suoni. E soprattutto, di persone. Alcune in viaggio come noi, o insieme a noi, altre intente a vivere la propria quotidianità.

Quando finalmente potrò tornare a viaggiare, credo che apprezzerò enormemente tutte queste sensazioni, molto più di quanto non facessi negli ultimi tempi, in cui spostarmi di città in città era diventata quasi un'abitudine.

Con questo non voglio dire che dovremmo rinunciare ai viaggi o ai beni che, anche se non sono di prima necessità, rendono la vita più piacevole. Il gelato per esempio. Io adoro il gelato come adoro viaggiare e senza queste due cose la mia vita sarebbe certamente un po' più triste. Ma se mangiassi una vaschetta di gelato tutti i giorni, alla fine credo che non ne apprezzerei più il sapore. Non fino in fondo, almeno. Così come, dopo mesi di spostamenti quotidiani, cene e notti passate in albergo, alla fine non vedevo l'ora di tornare a casa.

La metafora un po' buffa sul gelato è una semplificazione, ma mi serve per spiegare che, nell'ottica di ridurre la nostra impronta sul pianeta, così come in quella di diminuire i consumi e di conseguenza la produzione di beni superflui, tutti potremmo riscoprire la bellezza di concederci con misura ciò che ci piace, per poterlo apprezzare davvero, anziché farne indigestione.

Vale per il gelato come per i viaggi. Possiamo certamente concederci un weekend lungo a Barcellona o a Parigi per le vacanze pasquali, o un viaggio estivo in Vietnam. Ma davvero abbiamo bisogno di visitare tutte le capitali europee in un anno? E poi cosa faremo quando avremo esaurito le città? O quando avremo assaggiato tutti i gusti di gelato?

Inoltre, per riprendere il tema dello smart working, mi domando: c'è davvero bisogno che quotidianamente migliaia di manager e lavoratori volino da una capitale all'altra dell'Europa, o addirittura del mondo, solo per partecipare a un meeting? La risposta è no. E ce lo stanno dimostrando tutte quelle attività che in questi giorni non si sono fermate. Pensate quanto inquinamento potremmo evitare!

Per quanto difficile, mi sforzo di vedere il bicchiere mezzo pieno e di pensare che queste sono tutte riflessioni e insegnamenti che possiamo trarre da quanto ci sta capitando.

Probabilmente è ancora presto per tirare le somme, però voglio guardare avanti. Cosa spero di portare con me nel dopo-quarantena?

La capacità di rallentare ogni tanto, anche quando si corre come treni verso il proprio obiettivo, perché il tempo e la vita non tornano indietro.

L'amore per le piccole cose, che sono poi l'essenziale, spesso soffocato dalla quotidianità, dalla miriade di messaggi, finti desideri e insoddisfazioni che ci spingono a ricoprirci di superfluo.

Infine, la memoria di quanto preziosi possano rivelarsi un abbraccio o un bacio in più prima di ripartire per la propria strada. Quell'attimo in più per rispondere alla telefonata di una nonna, un'amica, una mamma che, chissà come fanno, beccano sempre il momento sbagliato.

Queste sono piccole ma grandi abitudini che avevo dimenticato o messo da parte, e che d'ora in poi metterò invece sempre nella mia valigia.

Spero che, come me, lo faranno in molti altri. Perché, non mi stancherò di ripeterlo, è così che inizia il cambiamento.

Conclusione

Uno sguardo verso il domani

In cosa saremo diversi dopo il Covid-19? Credo che nessuno possa immaginarlo oggi, anche se in questi giorni mi interrogo spesso a riguardo.

Se il Coronavirus ci rende tutti uguali di fronte ai rischi e alle regole da seguire, rimaniamo però molto diversi sia nel modo di affrontare questo momento difficile che nei mezzi di cui disponiamo per farlo.

Ci sono tante persone rimaste senza un lavoro e che non sanno se riusciranno a pagare l'affitto del prossimo mese. Persone in difficoltà economica da molto prima dello scoppio dell'epidemia che fanno fatica a fare la spesa e che non hanno un computer o una connessione internet e sono quindi quanto mai isolate. Individui soli, senza parenti o amici con cui parlare, anziani e disabili che non hanno nessuno che si occupi di loro. Per non parlare delle tante persone senza una casa, in un momento in cui un tetto sembra l'unica cosa davvero necessaria.

Riflettendo sul domani, non posso che domandarmi se sapremo costruire una società diversa, se ci ricorderemo delle difficoltà che tante persone stanno vivendo in questi giorni, non solo per colpa del Coronavirus, ma del sistema che abbiamo alimentato fino a oggi. Un sistema che pensa solo al successo, al guadagno, alla produzione e lascia indietro i più deboli.

Una struttura come questa non è sostenibile, né dal punto di vista ambientale né da quello sociale. I due aspetti, infatti, sono in stretta connessione e si influenzano tra loro.

Secondo l'ultimo World Social Report 2020 intitolato *Inequality in a rapidly changing world* e pubblicato dal Dipartimento degli affari economici e sociali delle Nazioni Unite (facilmente scaricabile online

dal sito ufficiale), il divario tra il reddito medio del 10 per cento più ricco e quello del 10 per cento più povero della popolazione mondiale è attualmente più ampio del 25 per cento di quanto sarebbe se il nostro pianeta non fosse malato. In altre parole, il cambiamento climatico incide sulla differenza di redditi amplificando le disuguaglianze sociali.

I dati riportati dimostrano inoltre come questo, però, non influenzi tutti allo stesso modo. È stato provato che l'aumento delle temperature ha migliorato l'economia dei paesi più sviluppati, mentre ha frenato la crescita, con conseguenze disastrose, di quelli più poveri.

Inoltre, per quanto riguarda le disuguaglianze sociali, non si intendono solo le differenze fra paesi, ma anche le disomogeneità, spesso enormi, fra gli abitanti di uno stesso stato. In Bangladesh, per esempio, molte famiglie a basso reddito vivono in baraccopoli normalmente situate in zone di bassa altitudine. Durante il ciclone del 2009, una famiglia povera su quattro è stata colpita dalla tempesta, mentre le famiglie più o meno benestanti colpite sono state una su sette. Lo stesso è accaduto, nel 2009, con l'uragano Katrina a New Orleans, Stati Uniti: gli abitanti dei quartieri popolari, ovvero famiglie a basso reddito, hanno subito i danni peggiori.

Questa pandemia ci sta mettendo davanti a un'altra importante evidenza: le disuguaglianze sociali non sono un problema esclusivo dei paesi poveri, ma anche dell'opulento Occidente. Lo sapevamo già? Forse sì. Ma adesso è diventato davvero difficile ignorarlo.

La domanda è: saremo capaci di non dimenticarcelo? Saremo in grado di chiedere con insistenza che la crescita economica prenda una direzione e un ritmo diversi? Che si investa di più nelle strutture che lavorano per il benessere delle persone e del pianeta, come la sanità, l'istruzione, la ricerca scientifica e la sperimentazione di nuove tecnologie? Sappremo puntare sulla sostenibilità, sull'ecologia, sulla solidarietà e sull'uguaglianza tra esseri umani?

Da una parte temo che, una volta usciti dalla crisi, il primo pensiero per molti, specialmente tra i grandi leader mondiali, sarà quello di tornare a produrre e a consumare come prima. Anzi, più di

prima, per recuperare quanto perso in questo periodo di inattività e di rinunce. Per produrre tanto in poco tempo, difficilmente le modalità saranno diverse e più sostenibili di quelle utilizzate finora. Soprattutto se la nostra richiesta di beni, anziché diminuire perché saremo diventati più consapevoli, aumenterà ulteriormente, insieme alle disuguaglianze.

Ho paura che, invece di trarre un insegnamento da quanto accaduto, ci impegneremo a consumare in modo indiscriminato quel che resta di incontaminato e naturale nel mondo, finendo per generare una crisi ancora peggiore dell'attuale.

Dall'altra parte, mi rincuora vedere tanti esempi di donne e uomini che, ciascuno a modo suo, cercano di dare un contributo solidale e di donare qualcosa agli altri per rendere questo momento difficile un po' più sopportabile. A partire dai medici e dal personale sanitario che ogni giorno si sacrificano per salvare le nostre vite, passando per i volontari che si prendono cura di chi è solo e impossibilitato a uscire, per chi dona e raccoglie cibo per i senzatetto e per i più bisognosi, fino a chi offre formazione gratuita online. Ciascuno dà quello che può, secondo le sue possibilità.

Tutto ciò mi fa sperare in un futuro migliore, ed è anche grazie a queste persone che sono sempre più convinta che il nostro impegno per difendere il pianeta non è vano. Vogliamo un mondo migliore e siamo disposti a fare la nostra parte.

Presto o tardi, comunque, torneremo alle nostre vite, a popolare i parchi, le strade e le piazze. Spero che saranno queste persone a indicare la direzione. Io, di certo, sarò tra loro.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.edizpiemme.it

Covid-19 e cambiamento climatico

di Federica Gasbarro

© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Pubblicato per PIEMME da Mondadori Libri S.p.A.

Ebook ISBN 9788858524398

COPERTINA || © SHUTTERSTOCK | ART DIRECTOR: CECILIA
FLEGENHEIMER

Indice

Copertina

L'immagine

Il libro

L'autrice

Frontespizio

Covid-19 e cambiamento climatico

Introduzione. Uno sguardo allo stagno

Capitolo 1. Come siamo arrivati fin qui

Capitolo 2. Un mondo a metà

Capitolo 3. Riorganizzare una vita stando a casa

Capitolo 4. Idee per sopravvivere alla quarantena

Conclusione. Uno sguardo verso il domani

Copyright